

Trainingssystem: German Volume Training
Trainingsfrequenz: 4 mal pro Woche
Dauer pro Trainingseinheit: ca. 60 min.
Ziel: Muskelaufbau



Workout 1	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Bankdrücken 10x10					
Klimmzüge 10x10					
Fliegende mit Kurzhanteln 3x12					
KH rudern 3x12					
Bizepscurl LH 10x10					
Floorpress 10x10					

Workout 2	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Kniebeuge 10x10					
Goblet Squats 3x15					
Beinbeuger Maschine 3x12					
Wadenheben stehend 3x12					
Beinheben hängend 3x10					
Plank, 2 min halten					